

**Zeitschrift:** Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule Magglingen mit Jugend + Sport

**Herausgeber:** Eidgenössische Sportschule Magglingen

**Band:** 52 (1995)

**Heft:** 3

**Artikel:** Wildwasserfahren ohne Angst

**Autor:** Götz, Jürg / Scheidegger, Bruno

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-993177>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

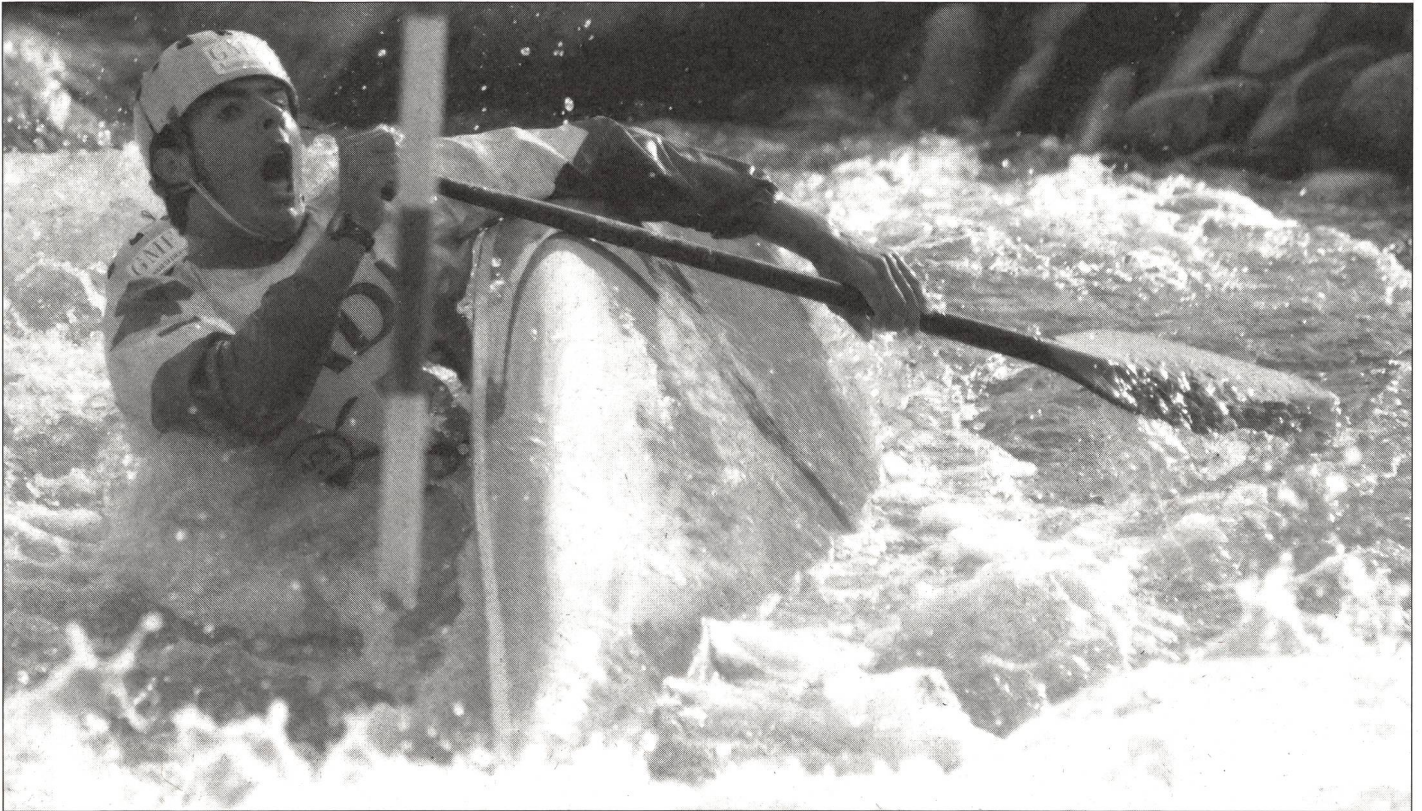
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 15.04.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



## Emotionen im Sport

# Wildwasserfahren ohne Angst

Jürg Götz, Bruno Scheidegger  
Foto: Daniel Käsermann

**Angst. Eine Empfindung, die wir alle kennen. Sie löst verschiedene Reaktionen aus. In Sportarten mit schwierigen Aufgaben kann sie eine entscheidende Rolle spielen.**

«Ich bin müde, habe vielleicht schlecht geschlafen und glaube kaum, dass ich die Leistung der letzten Woche im heutigen Wettkampf wiederholen kann...aber ich habe ja bereits nächste Woche wieder eine Gelegenheit...», sagt die apathisch wirkende Athletin Susan kurz vor einem Wettkampfeinsatz zu ihrem Trainer.

Heinz kauert auf einem Stein und starrt in die Walze vor der Prallwand. Nervös nestelt er am Helmband und versucht zum x-ten Mal, die optimale Länge einzustellen. Hans hat die Stelle soeben gemeistert, und Yvonne ist schon am Einbooten. Er steht auf, stolpert zurück zum Boot, versucht die Spritzdecke zu schliessen. Beim dritten Mal klappts. Er flucht

diesmal nicht, holt nur tief Luft und schaut etwas bleich und trostlos auf sein Paddel oben am Ufer.

Zwei Situationen, wie wir sie als Trainer und Leiter im Wildwassersport regelmässig erleben. Angst vor einer schwierigen Wildwasserstrecke, im Wettkampf oder beim Tourenfahren, ist der Auslöser für das Verhalten von Susan und Heinz.

### Definition

Wer Angst hat, ist besorgt um seinen Selbstwert oder um seine Unversehrtheit. Angst ist ein Gefühl, verbunden mit psychischer und physischer Aktivierung beziehungsweise Hemmung. Im vorlie-

genden Artikel benutzen wir das Wort als Überbegriff und schliessen die verschiedenen Intensitätsstufen Respekt, Nervosität, Furcht, usw. mit ein.

Heinz im obigen Beispiel fürchtet, sich unter Umständen ernsthaft zu verletzen oder gar zu ertrinken (Existenzangst). Er möchte sich vor seiner Gruppe nicht blamieren (soziale Angst). Susan sorgt sich, ob sie die geforderte Leistung angesichts der Hochwasser führenden Slalomstrecke bringen kann (Leistungsangst).

### Auswirkungen

Angst hat viele Gesichter:

- Sie reduziert die kognitive Leistungsfähigkeit durch Aufmerksamkeits-Splitting.
- Sie vermindert die konditionellen und koordinativen Fähigkeiten.
- Selbst Wahrnehmungsprozesse können auf verschiedenen Stufen beeinträchtigt werden.

Typische Symptome sind im subjektiven Erleben:

- pessimistische Leistungserwartungen
- Gedanken kreisen um eigene Situation und Person
- Unkonzentriertheit
- Gefühl der Hilflosigkeit
- Bedürfnis, der Situation zu entfliehen
- ständige innere Alarmbereitschaft
- Rauschen in den Ohren, Tunnelblick, usw.

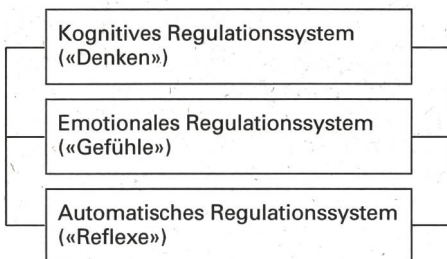
im sichtbaren Verhalten:

- aufgeregte Hektik oder Verkrampfung, Erstarren
- ziellose Ersatzhandlungen

- unruhiger Wechsel zwischen verschiedenen Tätigkeiten
  - offene Aggression oder Apathie
  - Nervosität, Schlaflosigkeit
- körperliche Symptome:
- Herzklopfen
  - Schweissausbrüche
  - Blässe
  - Magen- und Darmbeschwerden
  - heisere Stimme
  - Ticks
  - gehemmte Atmung

## Grundlage

Nach dem Ansatz von Nitsch besitzt der Mensch drei hierarchisch gegliederte, evolutionsgeschichtlich differenzierte Regulations- und Informationsverarbeitungssysteme:



Bei den automatischen Reflexen ist die Reaktion auf einen bestimmten Reiz genetisch vorgegeben. Bei den zwei höheren Regulationssystemen, Fühlen und Denken, findet eine Entkopplung von Reiz und Reaktion statt, was eine flexiblere Zuordnung ermöglicht. Mehr und komplexere Auslöser (Reize) können mit mehr und komplexeren Verhaltensmustern (Reaktionen) beantwortet werden. Ein grösseres Handlungsrepertoire steht zur Verfügung.

«Regulation schliesst notwendigerweise Informationsverarbeitung ein. ...bei dem automatischen Regulationssystem ... erfolgt lediglich [eine Beurteilung der Reize] nach den Kriterien «existent» - «nicht existent». Bei dem emotionalen Regulationssystem werden Reize nach ihrer subjektiven Bedeutung, d.h. nach den Kriterien «wichtig» - «unwichtig» bewertet. Vom kognitiven System werden sie in ihrer prinzipiellen und damit auch überindividuellen Bedeutung identifiziert.»

Bei den Gefühlen, im emotionalen System, erfolgt die Informationsverarbeitung langsamer als bei den automatischen Reflexen, aber schneller als im kognitiven System. Die Entscheidung «wichtig» - «unwichtig» oder «gut für mich» - «schlecht für mich» wird unbe-

wusst gefällt und basiert oft auf ganzheitlichen, intuitiven Wahrnehmungen.

## Bedeutung

Die Frage nach der Bedeutung von Angst lässt sich somit, je nach Intensität beantworten:

- Angst als Signal für eine (subjektive) Bedrohung, deren Gründe rational nicht vollständig erschlossen werden können.
- Angst als Auslöser einer erhöhten Sensibilität für innere und äussere Reize.
- Angst als Auslöser einer sorgfältigeren Gangart bei Planung und Durchführung einer Handlung.
- Angst als Schutzfunktion, indem sie Handlungen, die den Organismus (Gesundheit und/oder Leben) gefährden könnten, blockiert.

## Mit Angst umgehen, statt Angst umgehen

Der Titel «Wildwasserfahren ohne Angst» soll nicht im Sinn verstanden werden: «Wie werde ich meine Angst los?», sondern vielmehr: «Welche Bedeutung hat meine Angst für ein sinnvolles Handeln und wie kann ich sie in meine bewussten Entscheidungen einbeziehen?»

Ziel einer Schulung wäre somit, allen Beteiligten diese Bedeutung näher zu bringen, sie mit ihren Angstgefühlen und deren psychischen und physischen Wirkungen vertrauter zu machen und ihnen Strategien zu zeigen, damit besser umzugehen. Angst soll als Schutzfaktor dort wirksam werden, wo sie die handelnde Person vor einer realen Gefahr schützt, dort überwunden werden, wo sie dem tatsächlichen Risiko nicht angemessen ist.

Angst ist sehr individuell, und es gibt keine Patentrezepte für den Umgang damit. Eine Strategie, die dem einen hilft, kann den andern zusätzlich verunsichern. Es ist unsere Aufgabe, sinnvolle individuelle Wege für die Schulung zu finden.

Im Fall von Heinz könnte dies bedeuten: Der Leiter erkennt an seinem Verhalten, dass etwas nicht in Ordnung ist und spricht ihn darauf an. Gemeinsam werden Lösungen für die schwierige Befahrung diskutiert: Linienwahl, Hilfestellung am Ufer, Vorfahren, Umtragen, usw. Peter entscheidet sich für eine der besprochenen Varianten.

## Ansatzpunkte

Für Schulung und Training sehen wir hauptsächlich vier Ansatzpunkte:

1. Wahrnehmung
2. Einstellungen
3. Strategien/Techniken
4. Veränderung, Umlernen

## 1. Wahrnehmung schulen

- Angst als natürliches Gefühl zulassen.
- Körperliche und psychische Symptome bei sich selbst wahrnehmen.
- Angstgefühle ausdrücken können.

## 2. Einstellung

- Eigene Angst ernst nehmen.
- Intensität bewerten und in Entscheidungen einbeziehen.

## 3. Strategien entwickeln

Beispielsweise:

- Katastrophenszenario  
Mit Susan in unserem Beispiel sprechen wir verschiedene Szenarien durch: Was kann im schlimmsten Fall geschehen, was sind die Konsequenzen (Methode der Desensibilisierung).
- Optimales Aktivierungsniveau  
Es gibt ein optimales Aktivierungsniveau im Vorstartzustand, welches sich durch eine gewisse Angespanntheit und Nervosität manifestiert und für eine erfolgreiche Leistungsrealisation Voraussetzung ist. Für Susan müssten Formen der Aktivierung eingesetzt werden (z.B. schnell bewegen, Muskelspannung aufbauen, stimulierende Musik).
- Sicherheit vermitteln (als Trainer/-in).  
Ermutigen, anerkennen, Hilfestellung, usw.

## 4. Umlernen

- Positive Erfahrungen vermitteln.
- Situationen suchen, in denen subjektive Grenzerfahrungen ohne Überforderung möglich sind.
- Sicherstellen, dass das Risiko im vertretbaren Rahmen bleibt.

## Zusammenfassung

Angst entsteht im Menschen. Nicht die objektiven Gefahren sind der Grund für Ängste und Nervosität, sondern die subjektive, innere Situationsdefinition. Für Schulung und Training stellt sich uns somit nicht die Frage nach den objektiven Risiken, die wir unseren Teilnehmern und Teilnehmerinnen zumuten, sondern nach deren Innensicht, nach dem subjektiven Risiko, das sie eingehen. Es ist Aufgabe der Leiterin, des Leiters, sich diese Innensicht durch Fragen zu erschliessen und sie als Grundlage für die weitere Unterrichts- und Trainingsgestaltung ernstzunehmen.

## Literaturhinweise

- Nitsch Jürgen R. «Emotionen und Handlungsregulation» in Bericht zum FEPSAC-Kongress 1983, Schriftenreihe der ESSM.  
 Schori Beat «Nervosität und Energiekontrolle» in Tennissport, Nov./Dez. 1992.  
 Suter Max «Angst beim Kunstturnen» in Info Intern 2/94 und 3/94, Vereinigung Diplomatrainner NKES. ■

Unsere Autoren:

Jürg Götz ist Nationaltrainer Kanu und Bruno Scheidegger leitet die Kanuschule Versam.